

أنظمة إنقاص الوزن

فى رمضان

مسابقة شهر رمضان



لو نفسك تخس



رمضان 2017



تنويه

لو كنت تعاني من أى مشاكل صحية
(ضغط - سكر - قلب - غدة درقية)
رجاء عرض النظام على الطبيب المعالج قبل
البدء كي يتم الموافقة عليه
وهذا التنويه حرصاً من ادارة الصفحة عليكم
نشكركم



خطة العمل خلال شهر رمضان

1. أنظمة إنقاص الوزن لجميع الأوزان
2. أنظمة إنقاص الوزن للحامل والمرضع "يمكن لمريض الاليميا إتباع هذا النظام ايضاً"
3. نظام إنقاص الوزن للأطفال
4. نظام إنقاص الوزن لمرضى الكوليسترول المرتفع
5. نظام إنقاص الوزن لمرضى النقرس
6. نظام إنقاص الوزن لمرضى حساسية القمح
7. نظام إنقاص الوزن للنباتيين
8. نظام إنقاص الوزن لمرضى لصيام الساعات الطويلة
9. نظام التثبيت
10. نظام ما بعد التثبيت "المثبتون بعد الرجيم"



كيف أختار النظام المناسب خلال شهر رمضان

نظام جميع الأوزان



رجل أو سيدة السن أكثر من 11 عاماً

نظام الحوامل والمرضعات



سيدة حامل أو مرضع

نظام الأطفال



طفل من سن 5 حتى 11 عاماً

النظام النباتي



رجل أو سيدة أكثر من 11 عاماً "نباتي"

نظام مرضى الكوليسترول



رجل أو سيدة ومرض كوليسترول مرتفع

نظام مرضى النقرس



رجل أو سيدة ومرض لنقرس



كيف أختار النظام المناسب خلال شهر رمضان

نظام حساسية القمح



رجل أو سيدة ومريض حساسية
قمح

نظام الصيام الطويل



رجل أو سيدة ويصوم ساعات
طويلة أكثر من 20 ساعة

نظام التثبيت في رمضان



شخص يريد التثبيت مع بداية
شهر رمضان

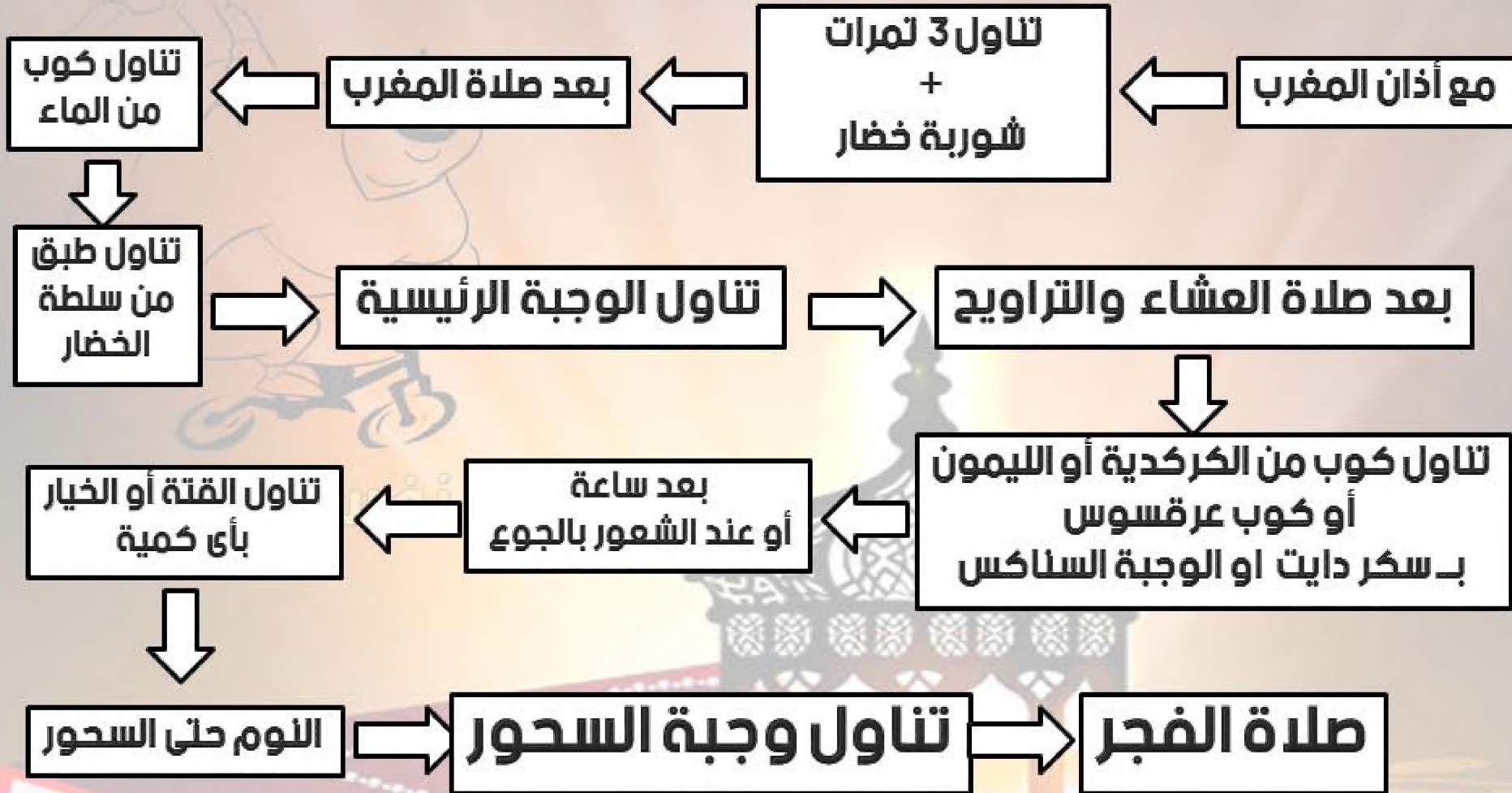
نظام المثبتون بعد الرجيم



شخص ثبت قبل رمضان



الخطّة المقترحة لتناول الطعام في رمضان



ملاحظة:

يرجى شرب 8 أكواب ماء على الأقل في الفترة ما بين الفطار والسحور



مقدمة

اليك ملف شهر رمضان الكريم الكامل والذي يحتوى على كافة التفاصيل ولجميع الحالات للكبار والصغار وللحوامل والمرضعات والنباتيين ومرضى الكوليسترول والنقرس وحساسية القمح وايضاً لمن يحب ان يثبت خلال الشهر الكريم أو لمن هم ثبتو وزنهم فيما قبل، فالملف يتضمن كافة الخطط وجميع الاحتمالات حتى تنعم بحياة صحية وايضاً جسم رشيق ورائع .

خالص التحية
فريق عمل صفحة
لو نفسك تخس



تعليمات نظام شهر رمضان

1. يمكنك الافطار بثلاث تمرات بعد المغرب وتناول وجبة الافطار بفترة سواء بعد اداء صلاة المغرب او اي وقت تحبه

2. يمكنك تناول كوب واحد فقط عرقسوس او كرديه بسكر دايت في اي وقت بين الافطار والسحور

3. حاول ان تشرب ماء كثيرا بين الافطار والسحور

4. يمكنك ان تمشي اي وقت تريده قدر استطاعتك

5. لا يمكنك تناول التمر الهندي او قمر الدين او اي شئ ممنوع خلال ايام الدايت

ويمكنك تناولهم فقط يوم وجبة الإفطار المفتوح

6. تنسيق العزومات مع مواعيد الوجبات المفتوحة المرفق مع النظام

7. عدم التعرض للشمس بشكل مباشر والحرص على دهان الجسم بالكريمات المرطبة

8. تأخير السحور قدر المستطاع ويفضل قبل الفجر مباشرة حتى يعتقد الجسم انها وجبة فطار ويكون الحرق اكثر قوة (سنة الرسول صل الله عليه وسلم)

9. الوجبة المفتوحة تتناول بها كل شئ تحبه ولكن قدر استطاعتك وتكون خلال ساعة واحدة (أكلك وحلوياتك) وينصح بتناول كوب عصير برتقال بعدها



نظام جميع الأوزان



شرح النظام



ستجد 4 أنظمة سيتم التبديل بينهم خلال الشهر الكريم والانظمة سهلة وجميلة ومريحة بشكل كبير ونأخذ في الاعتبار طبيعة الجو الحار لذلك تجد النظام به وجبة افطار مفتوحة كل ثلاث ايام ، وذلك كي يجعل الجسم قوى وايشا ينقص وزنه بشكل صحى وسليم ، ولذلك ننصح باتباع أنظمة شهر رمضان خلال الصيام ولا تتبع أنظمة الصفحة العادية حتى لا ترهق الجسم ، اما السيدات اثناء فترة الدورة الشهرية يمكنها تقسيم وجبة السحور الى نصفين وتناول جزء منها كإفطار صباحاً وعشاء مساءً أو إتباع الانظمة التقليدية للصفحة في تلك الفترة من أى نظام تشاء ، وستجد جدول العمل يوم بيوم خلال الشهر الكريم ، كل ما عليك هو الالتزام لأن شهر رمضان من اقوى الايام التى تستطيع فيها انقاص وزنك ، كل عام وانتم بخير



تعليمات النظام



1. تناول الماء بشكل منتظم من 8 ل 12 كوب توزع بين الفطار والسحور
2. ممارسة الرياضة وخصوصاً المشي بشكل منتظم أكثر من 30 دقيقة بشكل متصل 3 مرات في الاسبوع علي الاقل (المشي السريع هو الافضل علي الاطلاق) في أي وقت تشاء
3. دائماً نوع في تناول الفاكهة بمعنى الا تركز علي نوع واحد للحصول علي كل العناصر الهامة .
4. تناول السحور قبل الفجر مباشرةً مما يترجم عند الجسم علي انه وجبة إفطار وبالتالي يعطي فرصة كبيرة للحرق طوال اليوم .
5. عدم الافراط في تناول ملح الطعام واستخدام الليمون لضبط الطعام.
6. الابتعاد عن التوتر والقلق والذي يؤثر بشكل كبير علي اضطراب الهرمونات في الجسم ومنها هرمون الحرق
7. 13. تناول الخضروات الطازجة والتي تساعدك كثيراً علي الشبع وايضاً إعطائك العناصر الهامة والتي تساعد الجسم علي زيادة معدلات الحرق وتنظيم حركة الهضم .
8. مضغ الطعام جيداً مما يساعد علي تحسين عملية الهضم والإمتصاص
9. دائماً لتناول الفواكه التي تحتوي علي الالياف العالية والتي تشعرنا بالشبع.



السناكس المفيدة



كمية مفتوحة



كميات محددة



مشروبات متاحة (مرتين بعد أقصى خلال اليوم)





الممنوعات

أثناء ايام اللظام الصحى

1. المياة الغازية و مشروب الشعير والبيرة والمشروبات الكحولية
3. البطاطا و البطاطس المقلية والشيبس والخبز الأبيض بجميع ألوانه والمخبوزات من الدقيق الأبيض والذرة المشوى أو المسلوق.
5. اللحوم المصنعة (البسطرمة - اللانشون - السوسيس - السجق)
6. الجبن الرومى والجبن المطبوخ (بجميع ألوانها حتى اللايت منها)
7. البلح (الاحمر والاسود والاصفر) و اللين البرشومي و العنب والمالجو والقصب والكاكاء والافوكادو وفاكهة القشطة
8. القلقاس والبسلة والبنجر والفاصوليا البيضاء والحمراء والتمر والحمص واللوبيا
9. المخللات واللبن بجميع ألوانه (الابيض والاسمر والسورى) والسودالى والمكسرات بجميع ألوانها و جميع ألوان الحلويات شرقية وغربية واللبن (الذي يحتوى على السكر).
10. الطيور (البط والأوز والحمائم) و الكبد بجميع ألوانها والقوانص والكلاوى.
11. الكباب والكفتة التي تحتوى على الكثير من الدسم وخصوصاً التي تباع في المحلات. اللحم الضالى. والكبد والكلاوى.
12. مبيضات المشروبات وايضاً المشروبات الجاهزة التي تحتوى على مبيضات.



نظام 1



الإفطار (شربة خضار- نشويات- بروتين - خضار)

شوربه خضار + 3 تمرات

نشويات (إختار بند واحد فقط)

9 ملاعق كبيرة ارز او مكرونة مسلوقة بدون سمن او زيت
او 3 ملاعق كبيرة ارز او مكرونة مطبوخين بشكل عادى
او 4 ملاعق فريكه
او 2 توست بنى
او ربع رغيف بلدى او رغيف سن

سناكس (بين الإفطار والسحور)

ثمرة فاكهة + (كوب حليب خالى الدسم)
(برلقالة - 1/2 موزة - لفاحة - كيوي - كمثرى)

السحور (إختار بند واحد فقط)

2 توست بنى + 1/4 كيلو جبنة بيضاء ملح خفيف او لايت اوفيتا لايت او قريش + شاي بحليب + ثمرة فاكهه
او 2 توست بنى + 2 بيضة مسلوقة او اومليت بدون زيت + ثمرة فاكهه
او رغيف خبز سن + 9 ملاعق فول بملعقة زيت زيتون + شاي بحليب + ثمرة فاكهه
او 4 ملاعق كورن فليكس + كوب حليب خالى الدسم + ثمرة فاكهه
او 2 علبة زبادى لايت او 1/4 لبن رايب لايت + ثمرة فاكهه

بروتين (إختار بند واحد فقط)

لصف فرخة او 2 شريحة لحم بقري او جاموسي او بتلو
(مسلوقة او مشوية او صيلية فى الفرن بدون زيوت او دهون)
او 3 سمكات بلطى او 2 سمكة بورى (مشوية او صيلية بدون زيوت)
او 2 بيضة مسلوقة او علبة تولة مصفاة من الريت او صدر أرلب
او 350 جرام كفتة (مصلوعة فى المثلل بدون دهون)
او 350 جرام جمبرى (مشوى او طاجن بدون زيوت او سمن)
او 2 قطعة جبنة قريش او 125 جرام جبنة قليلة الدسم

الخضار

سلطة خضراء

+ خضار لى فى لى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية
(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبالخ - بروكلى)

نظام 2



الإفطار (شوربه خضار - بروتين - خضار)

شوربه خضار + 3 تمرات

بروتين (إختار بند واحد فقط)

الخضار

سلطة خضراء

+ خضار لي في لي او مسلوقة بدون سمن او زيت بأي كمية
(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبالخ - بروكلي)

لصف فرخة أو 2 شريحة لحم بقري أو جاموسي أو بتلو
(مسلوقة أو مشوية أو صينية في الفرن بدون زيوت أو دهون)
أو 3 سمكات بلطي أو 2 سمكة بوري (مشوية أو صينية بدون زيوت)
أو 2 بيضة مسلوقة أو علبة لولة مصفاة من اللايت أو صدر أرلب
أو 350 جرام كفلة (مسلوقة في الملال بدون دهون)
أو 350 جرام جمبري (مشوي أو طاجن بدون زيوت أو سمن)
أو 2 قطعة جبنة قريش أو 125 جرام جبنة قليلة الدسم

سناكس (بين الإفطار والسحور)

ثمرة فاكهة + (كوب حليب خالي الدسم)
(برتقالة - 1/2 موزة - تفاحة - كيوي - جوافة - كمثرى)

السحور (إختار بند واحد فقط)

2 توست بني + 1/4 كيلو جبنة بيضاء ملح خفيف أو لايت أوفيتا لايت أو قريش + شاي بحليب + ثمرة فاكهة
أو 2 توست بني + 2 بيضة مسلوقة أو أومليت بدون زيت + ثمرة فاكهة
أو رغيف خبز سن + 9 ملاعق فول بملعقة زيت زيتون + شاي بحليب + ثمرة فاكهة
أو 4 ملاعق كورن فليكس + كوب حليب خالي الدسم + ثمرة فاكهة
أو 2 علبة زبادي لايت أو 1/4 لبن رايب لايت + ثمرة فاكهة

ملاحظة:

ممنوع تناول النشويات في وجبة الإفطار

نظام 3



الإفطار (شوربه خضار - بروتين - خضار)

شوربه خضار + 3 تمرات

بروتين (إختار بند واحد فقط)

لصف فرخة أو 2 شريحة لحم بقري أو جاموسي أو بتلو (مسلوقة أو مشوية أو صينية في الفرن بدون زيوت أو دهون) أو 3 سمكات بلطي أو 2 سمكة بوري (مشوية أو صينية بدون زيوت) أو 2 بيضة مسلوقة أو علبة لولة مصفاة من الlait أو صدر أرلب أو 350 جرام كفلة (مصلوعة في الملل بدون دهون) أو 350 جرام جمبرى (مشوى أو طاجن بدون زيوت أو سمن) أو 2 قطعة جبنة قريش أو 125 جرام جبنة قليلة الدسم

سناكس (بين الإفطار والسحور)

ثمرة فاكهة + (كوب حليب خالي الدسم) (برلقاله - 1/2 موزة - تفاحة - كيوي - جوافة - كمثرى)

السحور (إختار بند واحد فقط)

1/4 كيلو جبنة بيضاء ملح خفيف أو لait أوفيتا لait أو قريش + شاي بحليب + ثمرة فاكهة أو 2 بيضة مسلوقة أو أومليت بدون زيت + ثمرة فاكهة أو 9 ملاعق فول بملعقة زيت زيتون + شاي بحليب + ثمرة فاكهة أو 2 علبة زبادى لait أو 1/4 لبن رايب لait + ثمرة فاكهة

الخضار

سلطة خضراء

+ خضار لي في لي أو مسلوق بدون سمن أو زيت بأي كمية (كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبالخ - بروكلي)

ملاحظة:

ممنوع تناول النشويات في هذا النظام



نظام 4



الإفطار (شوربه خضار - بروتين - خضار)

شوربه خضار + 3 تمرات

بروتين (إختار بند واحد فقط)

3 سمكات بلطي متوسط الحجم مشوي او صيلية في الفرن بدون زيت
أو 2 علبة تولة مصفاة من الزيت
أو صدور فراخ بأي كمية

الخضار

سلطة خضراء

+ خضار لي في لي او مسلوق بدون سمن او زيت بأي كمية
(كوسة - فاصوليا خضراء - بامية - سبالخ - بروكلي)

سناكس (بين الإفطار والسحور)

(كوب حليب خالي الدسم)

السحور (إختار بند واحد فقط)

1/4 كيلو جبنة بيضاء ملح خفيف أو لايت أوفيتا لايت أو قريش + شاي بحليب + ثمرة فاكهة
أو 2 بيضة مسلوقة أو أومليت بدون زيت + ثمرة فاكهة
أو 9 ملاعق فول بملعقة زيت زيتون + شاي بحليب + ثمرة فاكهة
أو 2 علبة زبادي لايت أو 1/4 لبن رايب لايت + ثمرة فاكهة

ملاحظة:

ممنوع تناول النشويات في هذا النظام



جدول العمل خلال أيام رمضان



صفحة
لو تفصاك تخس



جدول العمل خلال شهر رمضان

اليوم	السحور	الإفطار
1 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
2 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
3 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
4 رمضان	نظام رقم 1	نظام رقم 1
5 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
6 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
7 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
8 رمضان	نظام رقم 2	نظام رقم 2
9 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
10 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3

خطة العمل كاملة خلال رمضان



اليوم	السحور	الإفطار
11 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
12 رمضان	نظام رقم 1	نظام رقم 1
13 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
14 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
15 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
16 رمضان	نظام رقم 2	نظام رقم 2
17 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
18 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
19 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
20 رمضان	نظام رقم 1	نظام رقم 1

خطة العمل كاملة خلال رمضان



اليوم	السحور	الإفطار
21 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
22 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
23 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
24 رمضان	نظام رقم 2	نظام رقم 2
25 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
26 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
27 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
28 رمضان	نظام رقم 2	نظام رقم 2
29 رمضان	نظام رقم 1	نظام رقم 1
30 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة

نظام الحامل والمرضع





نظام 1

الإفطار (نشويات - بروتين - خضار)

شوربه خضار + 3 تمرات

نشويات (إختار بند واحد فقط)

9 ملاعق كبيرة ارز او مكرونة مسلوقة بدون سمن او زيت
 او 3 ملاعق كبيرة ارز او مكرونة مطبوخين بشكل عادي
 او 4 ملاعق فريكه
 او 2 توست بنى
 او ربع رغيف بلدى او رغيف سن

سناك (بين الإفطار والسحور)

ثمرة فاكهة + كوب حليب خالي الدسم
 (برلقاله - 1/2 موزة - لفاحه - كيوي - كمثرى)

سناك (عند الجوع)

كوب حليب خالي الدسم + 3 حبات فاكهه مجففه

السحور (إختار بند واحد فقط)

2 توست بنى + 1/4 كيلو جبنة بيضاء ملح خفيف او لايث أوفيتا لايث او قريش + حليب + ثمرة فاكهه
 او 2 توست بنى + 2 بيضة مسلوقة او أومليت بدون زيت + ثمرة فاكهه
 او رغيف خبز سن + 9 ملاعق فول بملعقة زيت زيتون + حليب + ثمرة فاكهه
 او 4 ملاعق كورن فليكس + كوب حليب خالي الدسم + ثمرة فاكهه
 او 2 علبة زبادى لايث او 1/4 لبن رايب لايث + ثمرة فاكهه

بروتين (إختار بند واحد فقط)

لصف فرخة او 2 شريحة لحم بقري او جاموسي او بتلو
 (مسلوقة او مشوية او صيلية فى الفرن بدون زيوت او دهون)
 او 3 سمكات بلطي او 2 سمكة بورى (مشوية او صيلية بدون زيوت)
 او 2 بيضة مسلوقة او علبة تونة مصفاة من الاليت او صدر أرلب
 او 350 جرام كفتة (مسلوقة فى الملال بدون دهون)
 او 350 جرام جمبرى (مشوى او طاجن بدون زيوت او سمن)
 او 2 قطعة جبنة قريش او 125 جرام جبنة قليلة الدسم

الخضار

طبق سلطة خضراء + خضار مطبوخ بدون زيت او سملة بأى كمية
 او 4 ملاعق خضار مسبك





نظام 2

الإفطار (نشويات - بروتين - خضار)

شوربه خضار + 3 تمرات

نشويات (إختار بند واحد فقط)

6 ملاعق كبيرة ارز او مكرونة مسلوقة بدون سمن او زيت
أو 3 ملاعق كبيرة ارز او مكرونة مطبوخين بشكل عادى
أو 4 ملاعق فريكه
أو 2 توست بنى
أو ربع رغيف بلدى أو رغيف سن

سناك (بين الإفطار والسحور)

ثمرة فاكهة + كوب حليب خالي الدسم
(برثقاله - 1/2 موزة - تفاحة - كيوي - كمثرى)

سناك (عند الجوع)

سلطة خضراء + زيادي + 3 حبات لوز

السحور (إختار بند واحد فقط)

1/4 كيلو جبنة بيضاء ملح خفيف أو لايث أوفيتا لايث أو قريش + حليب + توست بنى + ثمرة فاكهة
أو 2 بيضة مسلوقة أو أومليت بدون زيت + ثمرة فاكهة + حليب + توست بنى
أو 9 ملاعق فول بملعقة زيت زيتون + حليب + ثمرة فاكهة + توست بنى
أو 2 علبه زيادي لايث أو 1/4 لبن رايب لايث + ثمرة فاكهة + توست بنى

بروتين (إختار بند واحد فقط)

لصف فرخة أو 2 شريحة لحم بقري أو جاموسي أو بتلو
(مسلوقة أو مشوية أو صيلية فى الفرن بدون زيوت أو دهون)
أو 3 سمكات بلطي أو 2 سمكة بوري (مشوية أو صيلية بدون زيوت)
أو 2 بيضة مسلوقة أو علبه لولة مصفاة من الاليت أو صدر أرلب
أو 350 جرام كفلة (مسلوعة فى المثلل بدون دهون)
أو 350 جرام جمبرى (مشوى أو طاجن بدون زيوت أو سمن)
أو 2 قطعة جبنة قريش أو 125 جرام جبنة قليلة الدسم

الخضار

طبق سلطة خضراء + خضار مطبوخ بدون زيت أو سمنة بأي كمية
أو 4 ملاعق خضار مسبك





نظام 3

الإفطار (مشروب - نشويات - بروتين - خضار)

شوربه خضار + 3 تمرات

نشويات (إختار بند واحد فقط)

4 ملاعق كبيرة ارز او مكرونة مسلوقة بدون سمن او زيت
 او 3 ملاعق كبيرة ارز او مكرونة مطبوخين بشكل عادي
 او 4 ملاعق فريكه
 او 2 توست بنى
 او ربع رغيف بلدى او رغيف سن

سناك (بين الإفطار والسحور)

ثمره فاكهه + كوب حليب خالي الدسم
 (برلقاله - 1/2 موزة - تفاحه - كيوي - كمثرى)

سناك (عند الجوع)

مكعب شيكولاته دارك

+ كوب حليب خالي الدسم + 1/2 ملعقة كاكاو خام + ثمره فاكهه

السحور (إختار بند واحد فقط)

1 توست بنى + 1/4 كيلو جبنة بيضاء ملح خفيف او لايت اوفيتا لايت او قريش + ثمره فاكهه
 او 1 توست بنى + 2 بيضة مسلوقة او اومليت بدون زيت + ثمره فاكهه
 او رغيف خبز سن + 9 ملاعق فول بملعقة زيت زيتون + ثمره فاكهه
 او 4 ملاعق كورن فليكس + كوب حليب خالي الدسم + ثمره فاكهه
 او 2 علبه زبادى لايت او 1/4 لبن رايب لايت + ثمره فاكهه

بروتين (إختار بند واحد فقط)

لصف فرخة او 2 شريحة لحم بقري او جاموسي او بللو
 (مسلوقة او مشوية او صيلية فى الفرن بدون زيوت او دهون)
 او 3 سمكات بلطى او 2 سمكة بورى (مشوية او صيلية بدون زيوت)
 او 2 بيضة مسلوقة او علبه نولة مصفاة من الاليت او صدر أرلب
 او 350 جرام كفتة (مسلوقة فى الملل بدون دهون)
 او 350 جرام جمبرى (مشوى او طاجن بدون زيوت او سمن)
 او 2 قطعة جبنة قريش او 125 جرام جبنة قليلة الدسم

الخضار

طبق سلطة خضراء + خضار مطبوخ بدون زيت او سمنة بأى كمية
 او 4 ملاعق خضار مسبك





نظام 4

الإفطار (نشويات - بروتين - خضار)

شوربه خضار + 3 تمرات

نشويات (إختار بند واحد فقط)

4 ملاعق كبيرة ارز أو مكرونة مسلوقة بدون سمن وزيت
أو 3 ملاعق كبيرة ارز أو مكرونة مطبوخين بشكل عادي
أو 4 ملاعق فريكه
أو 2 توست بنى
أو ربع رغيف بلدى أو رغيف سن

سناك (بين الإفطار والسحور)

ثمرة فاكهة + كوب حليب خالي الدسم
(برلقاله - 1/2 موزة - لفاحة - كيوي - كمثرى)

سناك (عند الجوع)

سلطة خضراء + زبادى + ثمرة فاكهة

السحور (إختار بند واحد فقط)

1 توست بنى + 1/4 كيلو جبنة بيضاء ملح خفيف أو لايث أوفيتا لايث أو قريش + ثمرة فاكهة
أو 1 توست بنى + 2 بيضة مسلوقة أو أومليت بدون زيت + ثمرة فاكهة
أو رغيف خبز سن + 9 ملاعق فول بملعقة زيت زيتون + ثمرة فاكهة
أو 4 ملاعق كورن فليكس + كوب حليب خالي الدسم + ثمرة فاكهة
أو 2 علبة زبادى لايث أو 1/4 لبن رايب لايث + ثمرة فاكهة

بروتين (إختار بند واحد فقط)

لصف فرخة أو 2 شريحة لحم بقري أو جاموسي أو بتلو
(مسلوقة أو مشوية أو صيلية فى الفرن بدون زيوت أو دهون)
أو 3 سمكات بلطى أو 2 سمكة بورى (مشوية أو صيلية بدون زيوت)
أو 2 بيضة مسلوقة أو علبة لولة مصفاة من الاليت أو صدر أرلب
أو 350 جرام كفلة (مسلوعة فى الملل بدون دهون)
أو 350 جرام جمبرى (مشوى أو طاجن بدون زيوت أو سمن)
أو 2 قطعة جبنة قريش أو 125 جرام جبنة قليلة الدسم

الخضار

طبق سلطة خضراء + خضار مطبوخ بدون زيت أو سمنة بأى كمية
أو 4 ملاعق خضار مسبك



جدول العمل خلال أيام رمضان



رمضان كريم

لو نفسك تخس



خطة العمل كاملة خلال رمضان

اليوم	السحور	الإفطار
1 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
2 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
3 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
4 رمضان	نظام رقم 1	نظام رقم 1
5 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
6 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
7 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
8 رمضان	نظام رقم 2	نظام رقم 2
9 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
10 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3



خطة العمل كاملة خلال رمضان

اليوم	السحور	الإفطار
11 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
12 رمضان	نظام رقم 1	نظام رقم 1
13 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
14 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
15 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
16 رمضان	نظام رقم 2	نظام رقم 2
17 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
18 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
19 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
20 رمضان	نظام رقم 1	نظام رقم 1

خطة العمل كاملة خلال رمضان



اليوم	السحور	الإفطار
21 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
22 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
23 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
24 رمضان	نظام رقم 2	نظام رقم 2
25 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
26 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
27 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
28 رمضان	نظام رقم 2	نظام رقم 2
29 رمضان	نظام رقم 1	نظام رقم 1
30 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة

نظام الأطفال





نظام الأطفال

الإفطار (مشروب - نشويات - بروتين - خضار)

شوربه خضار + 3 تمرات

1. نشويات (إختار بند واحد فقط)

- 9 ملاعق كبيرة أرز او مكرونة مسلوقة بدون سمن او زيت
- أو 3 ملاعق كبيرة أرز او مكرونة مطبوخين بشكل عادي
- أو 4 ملاعق فريكه
- أو 2 توست بني
- أو ربع رغيف بلدي أو رغيف سن

سناكس (بين الإفطار والسحور)

ثمرة فاكهة + كوب حليب كامل الدسم او قليل الدسم
(برلقاله - 1/2 موزة - لفاحة - كيوي - كمثرى)

السحور (إختار بند واحد فقط)

- 2 توست بني + 1/4 كيلو جبنة بيضاء ملح خفيف أو لايت أوفيتا لايت أو قريش + ثمرة فاكهة
- أو 2 توست بني + 2 بيضة مسلوقة أو أومليت بدون زيت + ثمرة فاكهة
- أو رغيف خبز سن + 9 ملاعق فول بملعقة زيت زيتون + ثمرة فاكهة
- أو 4 ملاعق كورن فليكس + كوب حليب خالي الدسم + ثمرة فاكهة
- أو 2 علبة زبادي لايت أو 1/4 لبن رايب لايت + ثمرة فاكهة

ملحوظة

يسمح بـ ملعقة صغيرة يومياً عسل

ويسمح بتناول كوب لبن كامل الدسم يومياً او قليل الدسم

يمكنك تناول الخيار والخس والفاكهة بين الوجبات كاسناكس



<https://www.facebook.com/takhsesforever>



التعليمات

1. يمكن تناول كوب لبن كامل الدسم يوميا
2. يمكن تناول العصائر الفريش او الفاكهة بين الوجبات
3. يمكن تناول ملعقة ونصف سكر عادي يوميا
4. المشي والحركة من ساعة الى ساعة ونصف يوميا
5. منع تناول الطعام بعد الساعة الـ 9 مساء
6. عدم النوم على البطن الذي يؤدي الى تعريض المعدة
7. تناول الخضروات الطازجة دائما
8. تزيين الاكل للطفل لتشجيعه على الطعام
9. للطفل وجبة إفطار مفتوحة بعد كل ثلاث أيام دأيت (تأكل فيها ماتشاء خلال ساعة)





أثناء أيام اللظام الصحي

الممنوعات

1. المياة الغازية . مشروب الشعير .
3. البطاطا , البطاطس المقلية , الشيبس , الخبز الأبيض بجميع أنواعه , المخبوزات من الدقيق الأبيض والذرة المشوى أو المسلوق.
5. اللحوم المصنعة (البسطرمة – اللانشون – السوسيس- السجق)
6. الجبن الرومي والجبن المطبوخ (بجميع انواعها حتى اللايت منها)
7. البلح (الاحمر والاسود والاصفر) و التين البرشومي , العنب , المانجو , القصب , الكاكا , الافوكادو وفاكهة القشطة
8. الفلقاس , البزلاء , البنجر , الفاصوليا البيضاء والحمراء , الترمس , الحمص واللوبيا
9. المخللات واللب بجميع أنواعه (الابيض والاسمر والسورى) والسودانى والمكسرات بجميع انواعها و جميع انواع الحلويات شرقية وغربية واللبان (الذي يحتوي علي السكر) .
10. الطيور (البط والأوز والحمام) و الكبد بجميع أنواعها والقوانص والكلاوى .
11. الكباب والكفتة التي تحتوى على الكثير من الدسم وخصوصاً التي تباع في المحلات , اللحم الضانى , والكبد والكلاوى.
12. مبيضات المشروبات وايضاً المشروبات الجاهزة التي تحتوى على مبيضات.



جدول العمل خلال أيام رمضان



رمضان كريم

لو نفسك تخس

خطة العمل كاملة خلال رمضان



اليوم	السحور	الإفطار
1 رمضان	نظام الأطفال	وجبة مفتوحة
2 رمضان	نظام الأطفال	نظام الأطفال
3 رمضان	نظام الأطفال	نظام الأطفال
4 رمضان	نظام الأطفال	نظام الأطفال
5 رمضان	نظام الأطفال	وجبة مفتوحة
6 رمضان	نظام الأطفال	نظام الأطفال
7 رمضان	نظام الأطفال	نظام الأطفال
8 رمضان	نظام الأطفال	نظام الأطفال
9 رمضان	نظام الأطفال	وجبة مفتوحة
10 رمضان	نظام الأطفال	نظام الأطفال



خطة العمل كاملة خلال رمضان

اليوم	السحور	الإفطار
11 رمضان	نظام الأطفال	نظام الأطفال
12 رمضان	نظام الأطفال	نظام الأطفال
13 رمضان	نظام الأطفال	وجبة مفتوحة
14 رمضان	نظام الأطفال	نظام الأطفال
15 رمضان	نظام الأطفال	نظام الأطفال
16 رمضان	نظام الأطفال	نظام الأطفال
17 رمضان	نظام الأطفال	وجبة مفتوحة
18 رمضان	نظام الأطفال	نظام الأطفال
19 رمضان	نظام الأطفال	نظام الأطفال
20 رمضان	نظام الأطفال	نظام الأطفال



خطة العمل كاملة خلال رمضان

اليوم	السحور	الإفطار
21 رمضان	نظام الأطفال	وجبة مفتوحة
22 رمضان	نظام الأطفال	نظام الأطفال
23 رمضان	نظام الأطفال	نظام الأطفال
24 رمضان	نظام الأطفال	نظام الأطفال
25 رمضان	نظام الأطفال	وجبة مفتوحة
26 رمضان	نظام الأطفال	نظام الأطفال
27 رمضان	نظام الأطفال	نظام الأطفال
28 رمضان	نظام الأطفال	نظام الأطفال
29 رمضان	نظام الأطفال	نظام الأطفال
30 رمضان	نظام الأطفال	وجبة مفتوحة

نظام مرضى الكوليسترول



شرح النظام



ستجد 4 أنظمة سيتم التبديل بينهم خلال الشهر الكريم والانظمة سهلة وجميلة ومريحة بشكل كبير ونأخذ في الاعتبار طبيعة الجو الحار لذلك تجد النظام به وجبة افطار مفتوحة كل ثلاث ايام ، وذلك كي يجعل الجسم قوى وايضا ينقص وزنه بشكل صحى وسليم ، ولذلك ننصح بإتباع أنظمة شهر رمضان خلال الصيام ولا تتبع أنظمة الصفحة العادية حتى لا ترهق الجسم ، اما السيدات أثناء فترة الدورة الشهرية يمكنها تقسيم وجبة السحور الى نصفين وتناول جزء منها كإفطار صباحاً وعشاء مساءً أو إتباع الانظمة التقليدية للصفحة فى تلك الفترة من أى نظام تشاء ، وستجد جدول العمل يوم بيوم خلال الشهر الكريم ، كل ما عليك هو الالتزام لأن شهر رمضان من اقوى الايام التى تستطيع فيها انقاص وزنك ، كل عام وانتم بخير



تعليمات النظام



1. تناول الماء بشكل منتظم من 8 ل 12 كوب توزع بين الفطار والسحور
2. ممارسة الرياضة وخصوصاً المشي بشكل منتظم أكثر من 30 دقيقة بشكل متصل 3 مرات في الاسبوع علي الاقل (المشي السريع هو الافضل علي الاطلاق) في أي وقت تشاء
3. دائماً نوع في تناول الفاكهة بمعنى الا تركز علي نوع واحد للحصول علي كل العناصر الهامة .
4. تناول السحور قبل الفجر مباشرةً مما يترجم عند الجسم علي انه وجبة إفطار وبالتالي يعطي فرصة كبيرة للحرق طوال اليوم .
5. عدم الافراط في تناول ملح الطعام واستخدام الليمون لضبط الطعام.
6. الابتعاد عن التوتر والقلق والذي يؤثر بشكل كبير علي اضطراب الهرمونات في الجسم ومنها هرمون الحرق
7. تناول الخضروات الطازجة والتي تساعدك كثيراً علي الشبع وايضاً إعطائك العناصر الهامة والتي تساعد الجسم علي زيادة معدلات الحرق وتنظيم حركة الهضم .
8. مضغ الطعام جيداً مما يساعد علي تحسين عملية الهضم والإمتصاص
9. دائماً لتناول الفواكه التي تحتوي علي الالياف العالية والتي تشعرنا بالشبع.





أثناء أيام اللظام الصحى

الممنوعات

1. المياة الغازية و مشروب الشعير والبيرة والمشروبات الكحولية

2. البطاطا و البطاطس المقلية والشيبس والخبز الأبيض بجميع أنواعه والمخبوزات من الدقيق الأبيض والذرة المشوى أو المسلوق.

3. البلح (الاحمر والاسود والاصفر) و التين البرشومي و العنب والمانجو والقصب والكاكا والافوكادو وفاكهة القشطة

4. القلقاس والبسلة والبنجر والفاصوليا البيضاء والحمراء والتمرس واللوبيا.

5. المخللات واللب بجميع أنواعه (الابيض والاسمر)

6. جميع انواع الحلويات شرقية وغربية و اللبان (الذي يحتوى علي السكر).

7. مبيضات المشروبات وايضاً المشروبات الجاهزة التي تحتوى علي مبيضات.



السنّاكس المفيدة



كمية مفتوحة



كميات محددة



مشروبات متاحة (مرتين بعد أقصى خلال اليوم)





نظام 1

الإفطار (شربة خضار - نشويات - بروتين - خضار)

شوربه خضار + 3 ثمرات

نشويات (إختار بند واحد فقط)

9 ملاعق كبيرة ارز او مكرونة مسلوقة بدون سمن او زيت
أو 3 ملاعق كبيرة ارز او مكرونة مطبوخين بشكل عادى
أو 4 ملاعق فريكه او برغل أو 2 ثوست بلى أو رغيف خبز سن
أو ربع رغيف خبز بلدى

بروتين (إختار بند واحد فقط)

كوب عدس متوسط الحجم بدون سمن أو زيت
أو طبق مشروم متوسط الحجم بدون سمن أو زيت
أو طبق فول متوسط الحجم بدون سمن أو زيت
أو 5 ملاعق كبيرة شوفان
أو 3 سمكات بلطي متوسطة مشوى بدون دهون
أو علبة تونة مصفاة من الزيت

الخضار

سلطة خضراء

+ خضار لي في لي او مسلوقة بدون سمن او زيت بأي كمية
(كوسة - فاصوليا خضراء - بامية - سبالخ - بروكلي)

سناكس (بين الإفطار والسحور)

ثمرة فاكهة

(برتقالة - 1/2 موزة - تفاحة - كيوي - كمثرى)

السحور (إختار بند واحد فقط)

9 ملاعق فول بدون زيت أو سمنة + ملعقة زيت زيتون + ربع رغيف بلدى + ثمرة فاكهة
أو 3 ملاعق شوفان + كوب حليب صويا + ثمرة فاكهة
أو 4 ملاعق بليلة + كوب حليب صويا + ثمرة فاكهة
أو 4 ملاعق كورن فليكس بدون سكر + كوب حليب صويا + ثمرة فاكهة



نظام 2



الإفطار (شوربه خضار - بروتين - خضار)

شوربه خضار + 3 تمرات

بروتين (إختار بند واحد فقط)

كوب عدس متوسط الحجم بدون سمن أو زيت
أو طبق مشروم متوسط الحجم بدون سمن أو زيت
أو طبق فول متوسط الحجم بدون سمن أو زيت
أو 5 ملاعق كبيرة شوفان
أو 3 سمكات بلطي متوسطة مشوي بدون دهون
أو علبة لولة مصفاة من الرايت

سناكس (بين الإفطار والسحور)

ثمرة فاكهة

(برتقالة - 1/2 موزة - تفاحة - كيوي - جوافة - كمثرى)

السحور (إختار بند واحد فقط)

9 ملاعق فول بدون زيت أو سمنة + ملعقة زيت زيتون + ربع رغيف بلدي + ثمرة فاكهة
أو 3 ملاعق شوفان + كوب حليب صويا + ثمرة فاكهة
أو 4 ملاعق بليلة + كوب حليب صويا + ثمرة فاكهة
أو 4 ملاعق كورن فليكس بدون سكر + كوب حليب صويا + ثمرة فاكهة

الخضار

سلطة خضراء

+ خضار لي في لي او مسلوق بدون سمن او زيت بأي كمية
(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبالخ - بروكلي)

ملاحظة:

ممنوع تناول النشويات في وجبة الإفطار





نظام 3

الإفطار (شوربه خضار - بروتين - خضار)

شوربه خضار + 3 تمرات

بروتين (إختار بند واحد فقط)

كوب عدس متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو طبق مشروم متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو طبق فول متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو 5 ملاعق كبيرة شوفان

أو 3 سمكات بلطي متوسطة مشوى بدون دهون

أو علبة لولة مصفاة من الرأيت

سناكس (بين الإفطار والسحور)

ثمرة فاكهة + (كوب حليب صويا)

(برقالة - 1/2 موزة - تفاحة - كيوي - جوافة - كمثرى)

السحور (إختار بند واحد فقط)

9 ملاعق فول بدون سمن أو زيت + سلطة خضراء + ثمرة فاكهة

أو كوب عدس بدون سمن أو زيت + ثمرة فاكهة

أو 3 ملاعق كبيرة شوفان في صورة شوربة + ثمرة فاكهة

الخضار

سلطة خضراء

+ خضار لي في لي أو مسلوق بدون سمن أو زيت بأي كمية

(كوسة - فاصوليا خضراء - بامية - سبالخ - بروكلي)

ملاحظة:

ممنوع تناول النشويات في هذا النظام





نظام 4

الإفطار (شوربه خضار – بروتين – خضار)

شوربه خضار + 3 تمرات

بروتين (إختار بند واحد فقط)

3 سمكات بلطي متوسطة مشوي بدون دهون
أو 2 علبة لولة مصفاه من الريت

الخضار

سلطة خضراء

+ خضار لي في لي او مسلوق بدون سمن او زيت بأي كمية
(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبالخ - بروكلي)

سناكس (بين الإفطار والسحور)

ثمرة فاكهة + كوب حليب صويا

(برتقالة – 1/2 موزة – تفاحة – كيوي – جوافة - كمثرى)

السحور (إختار بند واحد فقط)

9 ملاعق فول بدون سمن أو زيت + سلطة خضراء + ثمرة فاكهة

أو كوب عدس بدون سمن أو زيت + ثمرة فاكهة

أو 3 ملاعق كبيرة شوفان في صورة شوربه + ثمرة فاكهة

ملاحظة:

ممنوع تناول النشويات في هذا النظام



<https://www.facebook.com/takhsesforever>

جدول العمل خلال أيام رمضان



لو نقسك تحس



جدول العمل خلال شهر رمضان

اليوم	السحور	الإفطار
1 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
2 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
3 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
4 رمضان	نظام رقم 1	نظام رقم 1
5 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
6 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
7 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
8 رمضان	نظام رقم 2	نظام رقم 2
9 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
10 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3



خطة العمل كاملة خلال رمضان

اليوم	السحور	الإفطار
11 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
12 رمضان	نظام رقم 1	نظام رقم 1
13 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
14 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
15 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
16 رمضان	نظام رقم 2	نظام رقم 2
17 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
18 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
19 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
20 رمضان	نظام رقم 1	نظام رقم 1



خطة العمل كاملة خلال رمضان

اليوم	السحور	الإفطار
21 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
22 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
23 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
24 رمضان	نظام رقم 2	نظام رقم 2
25 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
26 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
27 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
28 رمضان	نظام رقم 2	نظام رقم 2
29 رمضان	نظام رقم 1	نظام رقم 1
30 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة

نظام مرضى النقرس





شرح النظام

ستجد 4 أنظمة سيتم التبديل بينهم خلال الشهر الكريم والانظمة سهلة وجميلة ومريحة بشكل كبير ونأخذ في الاعتبار طبيعة الجو الحار لذلك تجد النظام به وجبة افطار مفتوحة كل ثلاث ايام ، وذلك كي يجعل الجسم قوى وايشا ينقص وزنه بشكل صحى وسليم ، ولذلك ننصح بإتباع أنظمة شهر رمضان خلال الصيام ولا تتبع أنظمة الصفحة العادية حتى لا ترهق الجسم ، اما السيدات اثناء فترة الدورة الشهرية يمكنها تقسيم وجبة السحور الى نصفين وتناول جزء منها كإفطار صباحاً وعشاء مساءً أو إتباع الانظمة التقليدية للصفحة في تلك الفترة من أى نظام تشاء ، وستجد جدول العمل يوم بيوم خلال الشهر الكريم ، كل ما عليك هو الالتزام لأن شهر رمضان من اقوى الايام التي تستطيع فيها انقاص وزنك ، كل عام وانتم بخير





تعليمات النظام



1. تناول الماء بشكل منتظم من 8 ل 12 كوب توزع بين الفطار والسحور
2. ممارسة الرياضة وخصوصاً المشي بشكل منتظم أكثر من 30 دقيقة بشكل متصل 3 مرات في الاسبوع علي الاقل (المشي السريع هو الافضل علي الاطلاق) في أي وقت تشاء
3. دائماً نوع في تناول الفاكهة بمعنى الا تركز علي نوع واحد للحصول علي كل العناصر الهامة .
4. تناول السحور قبل الفجر مباشرةً مما يترجم عند الجسم علي انه وجبة إفطار وبالتالي يعطي فرصة كبيرة للحرق طوال اليوم .
5. عدم الافراط في تناول ملح الطعام واستخدام الليمون لضبط الطعام.
6. الابتعاد عن التوتر والقلق والذي يؤثر بشكل كبير علي اضطراب الهرمونات في الجسم ومنها هرمون الحرق
7. 13. تناول الخضروات الطازجة والتي تساعدك كثيراً علي الشبع وايضاً إعطائك العناصر الهامة والتي تساعد الجسم علي زيادة معدلات الحرق وتنظيم حركة الهضم .
8. مضغ الطعام جيداً مما يساعد علي تحسين عملية الهضم والإمتصاص
9. دائماً لتناول الفواكه التي تحتوي علي الالياف العالية والتي تشعرنا بالشبع.





أثناء أيام اللظام الصحى

الممنوعات

1. المياة الغازية و مشروب الشعير والبيرة والمشروبات الكحولية

3. البطاطا و البطاطس المقلية والشيبس والخبز الأبيض بجميع ألوانه والمخبوزات من الدقيق الأبيض والذرة المشوى أو المسلوق.

5. اللحوم المصنعة (البسطرمة - اللانشون - السوسيس - السجق)

6. الجبن الرومى والجبن المطبوخ (بجميع ألوانها حتى اللايت منها)

7. البلح (الاحمر والاسود والاصفر) و اللين البرشومى و العنب والمالجو والقصب والكاكا والافوكادو وفاكهة القشطة

8. القلقاس والبسلة والبنجر والفاصوليا البيضاء والحمراء والتمر والحمص واللوبيا

9. المخللات و جميع ألوان الحلويات شرقية وغربية و اللبان (الذي يحتوى على السكر).

10. الطيور (البط والأوز والحمام) و الكبد بجميع ألوانها والقوانص والكلاوى.

11. الكباب والكفتة التي تحتوى على الكثير من الدسم وخصوصاً التي تباع فى المحلات. اللحم الضالى. والكبد والكلاوى.

12. مبيضات المشروبات وايضاً المشروبات الجاهزة التي تحتوى على مبيضات.



السناكس المفيدة



كمية مفتوحة



قطة



خس



جرجير



خيار

كميات محددة



ثمرة
بذلجان



2 ثمرة
بصل



2 ثمرة
جار



2 ثمرة
طماطم

مشروبات متاحة (مرتين بعد أقصى خلال اليوم)



يلسون



قرفة



كركدية



ليمون



قهوة
خضراء



شاي
أخضر



لعناي



زنجبيل





نظام 1

الإفطار (شربة خضار - نشويات - بروتين - خضار)

شوربه خضار + 3 ثمرات

نشويات (إختار بند واحد فقط)

9 ملاعق كبيرة ارز او مكرونة مسلوقة بدون سمن او زيت
او 3 ملاعق كبيرة ارز او مكرونة مطبوخين بشكل عادي
او 4 ملاعق فريكه او 2 توست بني او ربع رغيف بلدي
او رغيف سن

سناكس (بين الإفطار والسحور)

ثمرة فاكهة

(1/2 موزة - لفافة - كيوي - جوافة - كمثرى)

+ كوب حليب منزوع الدسم

السحور (إختار بند واحد فقط)

او 2 بيضة مسلوقة + ربع رغيف بلدي + ثمرة فاكهة
او قطعتين جبن قريش + سلطة + ربع رغيف بلدي + ثمرة فاكهة
او كوب زبادي لايت (110 جرام) + خيار + ثمرة فاكهة
او 2 ملعقة شوفان + كوب حليب منزوع الدسم + ثمرة فاكهة

بروتين (إختار بند واحد فقط)

لصف فرخة

(مسلوقة او مشوية او صيلية في الفرن بدون زيوت او دهون)

او 3 سمكات بلطي او 2 سمكة بوري (مشوية او صيلية بدون زيوت)

او 2 بيضة مسلوقة او صدر أرلب

او 2 قطعة جبنة قريش او 125 جرام جبنة قليلة الدسم

الخضار

سلطة خضراء

+ خضار لي في لي او مسلوقة بدون سمن او زيت بأي كمية

(كوسا - بامية - بروكلي)

لو نفسك تخس





نظام 2

الإفطار (شوربه خضار – بروتين – خضار)

شوربه خضار + 3 تمرات

بروتين (إختار بند واحد فقط)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البلود التالية)

لصف فرخة

(مسلوقة أو مشوية أو صينية في الفرن بدون زيوت أو دهون)

أو 3 سمكات بلطي أو 2 سمكة بوري (مشوية أو صينية بدون زيوت)

أو 2 بيضة مسلوقة أو صدر أرلب

أو 2 قطعة جبنة قريش أو 125 جرام جبنة قليلة الدسم

سناكس (بين الإفطار والسحور)

ثمرة فاكهة

(برلقاله – 1/2 موزة – لفاحة – كيوي – جوافة -كمثرى)

+ حليب ملزوع الدسم

السحور (إختار بند واحد فقط)

4 ملاعق كبيرة شوفان أو قمح + كوب حليب خالي الدسم + ثمرة فاكهة

أو 3 ملاعق كورن فليكس + كوب حليب خالي الدسم + ثمرة فاكهة

أو 4 بسكوت دايجستيف لايت + ثمرة فاكهة

أو 2 توست بنى أو ربع رغيف بلدى أو رغيف سن + (2 قطعة جبنة قريش أو 125 جرام لايت) + ثمرة فاكهة

الخضار

سلطة خضراء

+ خضار لي في لي او مسلوق بدون سمن او زيت بأي كمية

(كوسة – بامية -بروكلى)

ملاحظة:

ممنوع تناول النشويات في وجبة الإفطار





نظام 3

الإفطار (شوربه خضار - بروتين - خضار)

شوربه خضار + 3 تمرات

بروتين (إختار بند واحد فقط)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البلود التالية)
لصف فرخة

(مسلوقة أو مشوية أو صلية في الفرن بدون زيوت أو دهون)
أو 3 سمكات بلطي أو 2 سمكة بوري (مشوية أو صلية بدون زيوت)
أو 2 بيضة مسلوقة أو صدر أرلب
أو 2 قطعة جبنة قريش أو 125 جرام جبنة قليلة الدسم

سناكس (بين الإفطار والسحور)

ثمرة فاكهة + (كوب حليب خالي الدسم)
(برتقالة - 1/2 موزة - تفاحة - كيوي - جوافة - كمثرى)

السحور (إختار بند واحد فقط)

2 علبة زبادي لايت (110 جرام للواحدة) + ثمرة فاكهة
أو 2 قطعة جبن قريش أو 125 جرام جبن لايت + ثمرة فاكهة
أو 2 بيضة مسلوقة + ثمرة فاكهة

الخضار

سلطة خضراء

+ خضار لي في لي أو مسلوقة بدون سمن أو زيت بأي كمية
(كوسا - بامية - بروكلي)

ملاحظة:

ممنوع تناول النشويات في هذا النظام





نظام 4

الإفطار (شوربه خضار – بروتين – خضار)

شوربه خضار + 3 تمرات

بروتين (إختار بند واحد فقط)

سمكات بلطي متوسط الحجم مشوي او صيلية في الفرن بدون زيت
أو 2 علبة تولة مصفاة من الزيت

أو 2 صدور فراخ

الخضار

سلطة خضراء

+ خضار لي في لي او مسلوق بدون سمن او زيت بأي كمية
(كوسة – بامية - بروكلي)

سناكس (بين الإفطار والسحور)

ثمرة فاكهة + كوب حليب خالي الدسم
(برتقالة – 1/2 موزة – تفاحة – كيوي – جوافة - كمثرى)

السحور (إختار بند واحد فقط)

2 علبة زبادي لايت (110 جرام للواحدة) + ثمرة فاكهة
أو 2 قطعة جبن قريش أو 125 جرام جبن لايت + ثمرة فاكهة
أو 2 بيضة مسلوقة + ثمرة فاكهة

ملاحظة:

ممنوع تناول النشويات في هذا النظام



جدول العمل خلال أيام رمضان



جدول العمل خلال شهر رمضان

اليوم	السحور	الإفطار
1 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
2 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
3 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
4 رمضان	نظام رقم 1	نظام رقم 1
5 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
6 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
7 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
8 رمضان	نظام رقم 2	نظام رقم 2
9 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
10 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3

خطة العمل كاملة خلال رمضان

اليوم	السحور	الإفطار
11 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
12 رمضان	نظام رقم 1	نظام رقم 1
13 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
14 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
15 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
16 رمضان	نظام رقم 2	نظام رقم 2
17 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
18 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
19 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
20 رمضان	نظام رقم 1	نظام رقم 1

خطة العمل كاملة خلال رمضان

اليوم	السحور	الإفطار
21 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
22 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
23 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
24 رمضان	نظام رقم 2	نظام رقم 2
25 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
26 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
27 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
28 رمضان	نظام رقم 2	نظام رقم 2
29 رمضان	نظام رقم 1	نظام رقم 1
30 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة

نظام حساسية القمح



شرح النظام

ستجد 4 أنظمة سيتم التبديل بينهم خلال الشهر الكريم والانظمة سهلة وجميلة ومريحة بشكل كبير ونأخذ في الاعتبار طبيعة الجو الحار لذلك تجد النظام به وجبة افطار مفتوحة كل ثلاث ايام ، وذلك كي يجعل الجسم قوى وايضا ينقص وزنه بشكل صحى وسليم ، ولذلك ننصح بإتباع أنظمة شهر رمضان خلال الصيام ولا تتبع أنظمة الصفحة العادية حتى لا ترهق الجسم ، اما السيدات أثناء فترة الدورة الشهرية يمكنها تقسيم وجبة السحور الى نصفين وتناول جزء منها كإفطار صباحاً وعشاء مساءً أو إتباع الانظمة التقليدية للصفحة فى تلك الفترة من أى نظام تشاء ، وستجد جدول العمل يوم بيوم خلال الشهر الكريم ، كل ما عليك هو الالتزام لأن شهر رمضان من اقوى الايام التى تستطيع فيها انقاص وزنك ، كل عام وانتم بخير

تعليمات النظام



1. تناول الماء بشكل منتظم من 8 ل 12 كوب توزع بين الفطار والسحور
2. ممارسة الرياضة وخصوصاً المشي بشكل منتظم أكثر من 30 دقيقة بشكل متصل 3 مرات في الاسبوع علي الاقل (المشي السريع هو الافضل على الاطلاق) في أي وقت تشاء
3. دائماً نوع في تناول الفاكهة بمعنى الا تركز علي نوع واحد للحصول علي كل العناصر الهامة .
4. تناول السحور قبل الفجر مباشرةً مما يترجم عند الجسم علي انه وجبة إفطار وبالتالي يعطي فرصة كبيرة للحرق طوال اليوم .
5. عدم الافراط في تناول ملح الطعام واستخدام الليمون لضبط الطعام.
6. الابتعاد عن التوتر والقلق والذي يؤثر بشكل كبير علي اضطراب الهرمونات في الجسم ومنها هرمون الحرق
7. تناول الخضروات الطازجة والتي تساعدك كثيراً علي الشبع وايضاً إعطائك العناصر الهامة والتي تساعد الجسم علي زيادة معدلات الحرق وتنظيم حركة الهضم .
8. مضغ الطعام جيداً مما يساعد علي تحسين عملية الهضم والإمتصاص
9. دائماً لتناول الفواكه التي تحتوي علي الالياف العالية والتي تشعرنا بالشبع.

نظام 1

الإفطار (شربة خضار- نشويات- بروتين - خضار)

شوربه خضار + 3 ثمرات

نشويات (إختار بند واحد فقط)

9 ملاعق كبيرة ارز ابدون سمن او زيت
أو 3 ملاعق كبيرة ارز ا مطبوخين بشكل عادي

بروتين (إختار بند واحد فقط)

لصف فرخة أو 2 شريحة لحم بقري أو جاموسي أو بتلو
(مسلوقة او مشوية أو صيلية في الفرن بدون زيوت او دهون)
أو 3 سمكات بلطي أو 2 سمكة بوري (مشوية أو صيلية بدون زيوت)
أو 2 بيضة مسلوقة أو علبة لونة مصفاة من الريت أو صدر أرلب
أو 350 جرام كفلة (مسلوقة في الملل بدون دهون)
أو 350 جرام جمبري (مشوي أو طاجن بدون زيوت أو سمن)
أو 2 قطعة جبلة قريش أو 125 جرام جبلة قليلة الدسم

الخضار

سلطة خضراء

+ خضار لي في لي او مسلوقة بدون سمن او زيت بأي كمية
(كوسة - فاصوليا خضراء - بامية - سبالخ)

سناكس (بين الإفطار والسحور)

ثمرة فاكهة

(1/2 موزة - لفافة - كيوي - جوافة - كمثرى)

+ كوب حليب ملووع الدسم

السحور (إختار بند واحد فقط)

2 قطعة جبن قريش + بطاطس مسلوقة او مشوية صغيرة + سلطة خضراء + ثمرة فاكهة
أو كوب زبادي لايت (110 جرام) + خيار + ثمرة فاكهة
أو 2 بيضة مسلوقة + ثمرة فاكهة

نظام 2

الإفطار (شوربه خضار - بروتين - خضار)

شوربه خضار + 3 تمرات

بروتين (إختار بند واحد فقط)

لصف فرخة أو 2 شريحة لحم بقري أو جاموسي أو بتلو (مسلوقة أو مشوية أو صينية في الفرن بدون زيوت أو دهون) أو 3 سمكات بلطي أو 2 سمكة بوري (مشوية أو صينية بدون زيوت) أو 2 بيضة مسلوقة أو علبه لولة مصفاه من اللب أو صدر أرلب أو 350 جرام كفتة (مصلوعة في المثلل بدون دهون) أو 350 جرام جمبري (مشوي أو طاجن بدون زيوت أو سمن) أو 2 قطعة جبنة قريش أو 125 جرام جبنة قليلة الدسم

الخضار

سلطة خضراء

+ خضار لي في لي أو مسلوقة بدون سمن أو زيت بأي كمية (كوسة - فاصوليا خضراء - بامية - سبالخ)

سناكس (بين الإفطار والسحور)

ثمرة فاكهة

(برلقاله - 1/2 موزة - لفافة - كيوي - جوافة - كمثرى)

+ حليب ملووع الدسم

السحور (إختار بند واحد فقط)

2 قطعة جبن قريش + بطاطس مسلوقة أو مشوية صغيرة + سلطة خضراء + ثمرة فاكهة

أو كوب زبادي لايت (110 جرام) + خيار + ثمرة فاكهة

أو 2 بيضة مسلوقة + ثمرة فاكهة

ملاحظة:

ممنوع تناول النشويات في وجبة الإفطار

نظام 3

الإفطار (شوربه خضار – بروتين – خضار)

شوربه خضار + 3 ثمرات

بروتين (إختار بند واحد فقط)

لصف فرخة أو 2 شريحة لحم بقري أو جاموسي أو بتلو (مسلوقة أو مشوية أو صلية في الفرن بدون زيوت أو دهون)
أو 3 سمكات بلطي أو 2 سمكة بوري (مشوية أو صلية بدون زيوت)
أو 2 بيضة مسلوقة أو علبة تونة مصفاة من الزيت أو صدر أرنب
أو 350 جرام كفتة (مصلوعة في المثلل بدون دهون)
أو 350 جرام جمبري (مشوي أو طاجن بدون زيوت أو سمن)
أو 2 قطعة جبنة قريش أو 125 جرام جبنة قليلة الدسم

سناكس (بين الإفطار والسحور)

ثمرة فاكهة + (كوب حليب خالي الدسم)
(برتقالة – 1/2 موزة – تفاحة – كيوي – جوافة -كمثرى)

السحور (إختار بند واحد فقط)

2 قطعة جبن قريش + طماطم + ثمرة فاكهة
أو 2 كوب زبادي لايت (110 جرام) + خيار + ثمرة فاكهة

الخضار

سلطة خضراء

+ خضار لي في لي أو مسلوقة بدون سمن أو زيت بأي كمية
(كوسة – فاصوليا خضراء – بامية – سبالخ)

ملاحظة:

ممنوع تناول النشويات في هذا النظام

نظام 4

الإفطار (شوربه خضار – بروتين – خضار)

شوربه خضار + 3 تمرات

بروتين (إختار بند واحد فقط)

3 سمكات بلطي متوسط الحجم مشوي او صيلية في الفرن بدون زيت
أو 2 علبة تونة مصفاة من الزيت
أو صدور فراخ بأي كمية

الخضار

سلطة خضراء

+ خضار لي في لي او مسلوق بدون سمن او زيت بأي كمية
(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبالخ)

سناكس (بين الإفطار والسحور)

ثمرة فاكهة + كوب حليب خالي الدسم
(برتقالة – 1/2 موزة – تفاحة – كيوي – جوافة -كمثرى)

السحور (إختار بند واحد فقط)

2 قطعة جبن قريش + طماطم + ثمرة فاكهة
أو 2 كوب زبادي لايت (110 جرام) + خيار + ثمرة فاكهة

ملاحظة:

ممنوع تناول النشويات في هذا النظام

جدول العمل خلال أيام رمضان



جدول العمل خلال شهر رمضان

اليوم	السحور	الإفطار
1 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
2 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
3 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
4 رمضان	نظام رقم 1	نظام رقم 1
5 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
6 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
7 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
8 رمضان	نظام رقم 2	نظام رقم 2
9 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
10 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3

خطة العمل كاملة خلال رمضان

اليوم	السحور	الإفطار
11 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
12 رمضان	نظام رقم 1	نظام رقم 1
13 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
14 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
15 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
16 رمضان	نظام رقم 2	نظام رقم 2
17 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
18 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
19 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
20 رمضان	نظام رقم 1	نظام رقم 1

خطة العمل كاملة خلال رمضان

اليوم	السحور	الإفطار
21 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
22 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
23 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
24 رمضان	نظام رقم 2	نظام رقم 2
25 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
26 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
27 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
28 رمضان	نظام رقم 2	نظام رقم 2
29 رمضان	نظام رقم 1	نظام رقم 1
30 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة

نظام نیتیں



رمضان کریم

لو ٹھیک تحس



شرح النظام

ستجد 3 أنظمة سيتم التبديل بينهم خلال الشهر الكريم والانظمة سهلة وجميلة ومريحة بشكل كبير ونأخذ في الاعتبار طبيعة الجو الحار لذلك تجد النظام به وجبة افطار مفتوحة كل ثلاث ايام ، وذلك كي يجعل الجسم قوى وايضا ينقص وزنه بشكل صحى وسليم ، ولذلك ننصح بإتباع أنظمة شهر رمضان خلال الصيام ولا تتبع أنظمة الصفحة العادية حتى لا ترهق الجسم ، اما السيدات اثناء فترة الدورة الشهرية يمكنها تقسيم وجبة السحور الى نصفين وتناول جزء منها كإفطار صباحاً وعشاء مساءً أو إتباع الانظمة التقليدية للصفحة في تلك الفترة من أى نظام تشاء ، وستجد جدول العمل يوم بيوم خلال الشهر الكريم ، كل ما عليك هو الالتزام لأن شهر رمضان من اقوى الايام التي تستطيع فيها انقاص وزنك ، كل عام وانتم بخير



تعليمات النظام



1. تناول الماء بشكل منتظم من 8 ل 12 كوب توزع بين الفطار والسحور
2. ممارسة الرياضة وخصوصاً المشي بشكل منتظم أكثر من 30 دقيقة بشكل متصل 3 مرات في الاسبوع علي الاقل (المشي السريع هو الافضل علي الاطلاق) في أي وقت تشاء
3. دائماً نوع في تناول الفاكهة بمعنى الا تركز علي نوع واحد للحصول علي كل العناصر الهامة .
4. تناول السحور قبل الفجر مباشرةً مما يترجم عند الجسم علي انه وجبة إفطار وبالتالي يعطي فرصة كبيرة للحرق طوال اليوم .
5. عدم الافراط في تناول ملح الطعام واستخدام الليمون لضبط الطعام.
6. الابتعاد عن التوتر والقلق والذي يؤثر بشكل كبير علي اضطراب الهرمونات في الجسم ومنها هرمون الحرق
7. تناول الخضروات الطازجة والتي تساعدك كثيراً علي الشبع وايضاً إعطائك العناصر الهامة والتي تساعد الجسم علي زيادة معدلات الحرق وتنظيم حركة الهضم .
8. مضغ الطعام جيداً مما يساعد علي تحسين عملية الهضم والإمتصاص
9. دائماً لتناول الفواكه التي تحتوي علي الالياف العالية والتي تشعرنا بالشبع.

الممنوعات

أثناء أيام اللظام الصحى

1. المياة الغازية و مشروب الشعير والبيرة والمشروبات الكحولية
2. البطاطا و البطاطس المقلية والشيبس والخبز الأبيض بجميع أنواعه والمخبوزات من الدقيق الأبيض والذرة المشوى أو المسلوق.
3. البلح (الاحمر والاسود والاصفر) و التين البرشومى و العنب والمانجو والقصب والكاكا والافوكادو وفاكهة القشطة
4. القلقاس والبسلة والبنجر والفاصوليا البيضاء والحمراء والتمرمس واللوبيا.
5. المخللات واللب بجميع أنواعه (الابيض والاسمر)
6. جميع انواع الحلويات شرقية وغربية و اللبان (الذي يحتوى علي السكر) .
7. مبيضات المشروبات وايضاً المشروبات الجاهزة التي تحتوى على مبيضات.



صفحة

لو نفسك تحس

السنناكس المفيدة

كمية مفتوحة



قطة



خس



جرجير



خيار

كميات محددة



ثمرة
بذلجان



2 ثمرة
بصل



2 ثمرة
جار



2 ثمرة
طماطم

مشروبات متاحة (مرتين بعد أقصى خلال اليوم)



ينسون



قرفة



كركدية



ليمون



قهوة
خضراء



شاي
أخضر



لعلاء



زنجبيل

نظام 1

الإفطار (شربة خضار - نشويات - بروتين - خضار)

شوربه خضار + 3 تمرات

نشويات (إختار بند واحد فقط)

9 ملاعق كبيرة ارز او مكرونة مسلوقة بدون سمن او زيت
أو 3 ملاعق كبيرة ارز او مكرونة مطبوخين بشكل عادى
أو 4 ملاعق فريكه
أو 2 توست بلنى
أو ربع رغيف بلدى أو رغيف سن

سناكس (بين الإفطار والسحور)

ثمرة فاكهة
(برتقالة - 1/2 موزة - تفاحة - كيوي - كمثرى)

السحور (إختار بند واحد فقط)

أو رغيف خبز سن + 9 ملاعق فول بملعقة زيت زيتون + شاي بحليب + ثمرة فاكهة + ثمرة فاكهة
أو 3 ثمرات فاكهة متنوعة مسموحة
أو 3 ملاعق شوفان + كوب حليب صويا
أو 4 ملاعق بليلة + كوب حليب صويا
أو 4 ملاعق كورن فليكس بدون سكر + كوب حليب صويا

بروتين (إختار بند واحد فقط)

كوب عدس متوسط الحجم بدون سمن أو زيت
أو طبق مشروم متوسط الحجم بدون سمن أو زيت
أو طبق فول متوسط الحجم بدون سمن أو زيت
أو 5 ملاعق كبيرة شوفان
أو نصف كوب فاصوليا بيضاء أو حمراء
أو 150 جرام حمص مطبوخ (ما يعادل حجم كوب الإبداءى)

الخضار

سلطة خضراء

+ خضار لي في لي او مسلوق بدون سمن او زيت بأي كمية
(كوسة - فاصوليا خضراء - بامية - سبالخ)

نظام 2

الإفطار (شوربه خضار – بروتين – خضار)

شوربه خضار + 3 تمرات

بروتين (إختار بند واحد فقط)

كوب عدس متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو طبق مشروم متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو طبق فول متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو 5 ملاعق كبيرة شوفان

أو نصف كوب فاصوليا بيضاء أو حمراء

أو 150 جرام حمص مطبوخ (ما يعادل حجم كوب الإبرادى)

سناكس (بين الإفطار والسحور)

ثمرة فاكهة

(برتقالة – 1/2 موزة – تفاحة – كيوي – جوافة -كمثرى)

السحور (إختار بند واحد فقط)

أو رغيف خبز سن + 9 ملاعق فول بملعقة زيت زيتون + كوب شاي + ثمرة فاكهة

أو 3 ثمرات فاكهة متنوعة مسموحة

أو 3 ملاعق شوفان + كوب حليب صويا

أو 4 ملاعق بليلة + كوب حليب صويا

أو 4 ملاعق كورن فليكس بدون سكر + كوب حليب صويا

الخضار

سلطة خضراء

+ خضار لي في لي أو مسلووق بدون سمن أو زيت بأي كمية
(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبالخ)

ملاحظة:

ممنوع تناول النشويات في وجبة الإفطار

نظام 3

الإفطار (شوربه خضار - بروتين - خضار)

شوربه خضار + 3 تمرات

بروتين (إختار بند واحد فقط)

كوب عدس متوسط الحجم بدون سمن أو زيت
أو طبق مشروم متوسط الحجم بدون سمن أو زيت
أو طبق فول متوسط الحجم بدون سمن أو زيت
أو 5 ملاعق كبيرة شوفان
أو نصف كوب فاصوليا بيضاء أو حمراء
أو 150 جرام حمص مطبوخ (ما يعادل حجم كوب الإبرادى)

سناكس (بين الإفطار والسحور)

ثمرة فاكهة

(برتقالة - 1/2 موزة - تفاحة - كيوي - جوافة - كمثرى)

السحور (إختار بند واحد فقط)

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت + سلطة خضراء + ثمرة فاكهة مسموحة
أو بولة عدس بدون سمن أو زيت + ثمرة فاكهة مسموحة
أو 3 ملاعق كبيرة في صورة شوربه شوفان + ثمرة فاكهة مسموحة

الخضار

سلطة خضراء

+ خضار لي في لي أو مسلووق بدون سمن أو زيت بأي كمية
(كوسة - فاصوليا خضراء - بامية - سبالخ)

ملاحظة:

ممنوع تناول النشويات في هذا النظام

جدول العمل خلال أيام رمضان



رمضان كريم

لو نفسك تخس



جدول العمل خلال شهر رمضان

اليوم	السحور	الإفطار
1 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
2 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
3 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
4 رمضان	نظام رقم 1	نظام رقم 1
5 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
6 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
7 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
8 رمضان	نظام رقم 2	نظام رقم 2
9 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
10 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3



خطة العمل كاملة خلال رمضان

اليوم	السحور	الإفطار
11 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
12 رمضان	نظام رقم 1	نظام رقم 1
13 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
14 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
15 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
16 رمضان	نظام رقم 2	نظام رقم 2
17 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
18 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
19 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
20 رمضان	نظام رقم 1	نظام رقم 1

خطة العمل كاملة خلال رمضان



اليوم	السحور	الإفطار
21 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
22 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
23 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
24 رمضان	نظام رقم 2	نظام رقم 2
25 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
26 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
27 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
28 رمضان	نظام رقم 2	نظام رقم 2
29 رمضان	نظام رقم 1	نظام رقم 1
30 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة

نظام

الصيام الطويل (أكثر من 20 ساعة)



لو نفك تخس



نظام الصيام الطويل

الإفطار (مشروب - نشويات - بروتين - خضار)

شوربه خضار + 3 تمرات

بروتين (إختار بند واحد فقط)

لصف فرخة أو 2 شريحة لحم بقري أو جاموسي أو بتلو (مسلوقة أو مملوحة أو صيلية في الفرن بدون زيوت أو دهون)
أو 3 سمكات بلطي أو 2 سمكة بوري (مملوحة أو صيلية بدون زيوت)
أو 2 بيضة مسلوقة أو علبة تونة مصفاة من الزيت أو صدر أرنب
أو 350 جرام كفتة (مملوحة في المثلل بدون دهون)
أو 350 جرام جمبري (مملوح أو طاجن بدون زيوت أو سمن)
أو 2 قطعة جبنة قريش أو 125 جرام جبنة قليلة الدسم

الخضار

طبق سلطة خضراء + خضار مطبوخ بدون زيت أو سمنة بأي كمية
أو 4 ملاعق خضار مسبك

1. نشويات (إختار بند واحد فقط)

9 ملاعق كبيرة أرز أو مكرونة مسلوقة بدون سمن أو زيت
أو 3 ملاعق كبيرة أرز أو مكرونة مطبوخين بشكل عادي
أو 4 ملاعق فريكه
أو 2 توست بني
أو ربع رغيف بلدي أو رغيف سن

سناكس (بين الإفطار والسحور)

ثمرة فاكهة + كوب حليب ملاووع الدسم
(برلقاله - 1/2 موزة - لفاحة - كيوي - كمثرى)

السحور (إختار بند واحد فقط)

2 توست بني + 1/4 كيلو جبنة بيضاء ملح خفيف أو لاييت أوفيتا لاييت أو قريش + ثمرة فاكهة
أو 2 توست بني + 2 بيضة مسلوقة أو أومليت بدون زيت + ثمرة فاكهة
أو رغيف خبز سن + 9 ملاعق فول بملعقة زيت زيتون + ثمرة فاكهة
أو 4 ملاعق كورن فليكس + كوب حليب خالي الدسم + ثمرة فاكهة
أو 2 علبة زبادي لاييت أو 1/4 لبن رايب لاييت + ثمرة فاكهة





أثناء أيام اللظام الصحى

الممنوعات

1. المياة الغازية و مشروب الشعير والبيرة والمشروبات الكحولية

3. البطاطا و البطاطس المقلية والشيبس والخبز الأبيض بجميع ألوانه والمخبوزات من الدقيق الأبيض والذرة المشوى أو المسلوق.

5. اللحوم المصنعة (البسطرمة - اللانشون - السوسيس - السجق)

6. الجبن الرومى والجبن المطبوخ (بجميع ألوانها حتى اللايت منها)

7. البلح (الاحمر والاسود والاصفر) و اللين البرشومى و العنب والمالجو والقصب والكاكاء والافوكادو وفاكهة القشطة

8. القلقاس والبسلة والبنجر والفاصوليا البيضاء والحمراء والتمر والحمص واللوبيا

9. المخللات واللبن بجميع ألوانه (الابيض والاسمر والسورى) والسودالى والمكسرات بجميع ألوانها و جميع ألوان الحلويات شرقية وغربية واللبن (الذي يحتوى على السكر).

10. الطيور (البط والأوز والحمائم) والكبد بجميع ألوانها والقوانص والكلاوى.

11. الكباب والكفتة التي تحتوى على الكثير من الدسم وخصوصاً التي تباع في المحلات. اللحم الضالى. والكبد والكلاوى.

12. مبيضات المشروبات وايضاً المشروبات الجاهزة التي تحتوى على مبيضات.



السنّاكس المفيدة



كمية مفتوحة



كميات محددة



مشروبات متاحة (مرتين بعد أقصى خلال اليوم)





خطة العمل كاملة خلال رمضان

اليوم	السحور	الإفطار
1 رمضان	نظام الصيام الطويل	وجبة مفتوحة
2 رمضان	نظام الصيام الطويل	نظام الصيام الطويل
3 رمضان	نظام الصيام الطويل	نظام الصيام الطويل
4 رمضان	نظام الصيام الطويل	نظام الصيام الطويل
5 رمضان	نظام الصيام الطويل	وجبة مفتوحة
6 رمضان	نظام الصيام الطويل	نظام الصيام الطويل
7 رمضان	نظام الصيام الطويل	نظام الصيام الطويل
8 رمضان	نظام الصيام الطويل	نظام الصيام الطويل
9 رمضان	نظام الصيام الطويل	وجبة مفتوحة
10 رمضان	نظام الصيام الطويل	نظام الصيام الطويل



خطة العمل كاملة خلال رمضان

اليوم	السحور	الإفطار
11 رمضان	نظام الصيام الطويل	نظام الصيام الطويل
12 رمضان	نظام الصيام الطويل	نظام الصيام الطويل
13 رمضان	نظام الصيام الطويل	وجبة مفتوحة
14 رمضان	نظام الصيام الطويل	نظام الصيام الطويل
15 رمضان	نظام الصيام الطويل	نظام الصيام الطويل
16 رمضان	نظام الصيام الطويل	نظام الصيام الطويل
17 رمضان	نظام الصيام الطويل	وجبة مفتوحة
18 رمضان	نظام الصيام الطويل	نظام الصيام الطويل
19 رمضان	نظام الصيام الطويل	نظام الصيام الطويل
20 رمضان	نظام الصيام الطويل	نظام الصيام الطويل



خطة العمل كاملة خلال رمضان

اليوم	السحور	الإفطار
21 رمضان	نظام الصيام الطويل	وجبة مفتوحة
22 رمضان	نظام الصيام الطويل	نظام الصيام الطويل
23 رمضان	نظام الصيام الطويل	نظام الصيام الطويل
24 رمضان	نظام الصيام الطويل	نظام الصيام الطويل
25 رمضان	نظام الصيام الطويل	وجبة مفتوحة
26 رمضان	نظام الصيام الطويل	نظام الصيام الطويل
27 رمضان	نظام الصيام الطويل	نظام الصيام الطويل
28 رمضان	نظام الصيام الطويل	نظام الصيام الطويل
29 رمضان	نظام الصيام الطويل	نظام الصيام الطويل
30 رمضان	نظام الصيام الطويل	وجبة مفتوحة

نظام التثبيت (خلال شهر رمضان)



لو نفستك تخس



نظام تثبيت 1

الإفطار (مشروب - نشويات - بروتين - خضار)

عصائر (إختار بند واحد فقط)

كوب عصير بيور او فريش بدون سكر او 3 تمرات بكوب حليب خالي الدسم

1. نشويات (إختار بند واحد فقط)

بروتين (إختار بند واحد فقط)

او 9 ملاعق كبيرة ارز او مكرونة مسلوقة بدون سمن او زيت
او 3 ملاعق كبيرة ارز او مكرونة مطبوخين بشكل عادي
او 4 ملاعق فريكه
او 2 توست بنى
او ربع رغيف بلدى او رغيف سن

لصف فرخة او 2 شريحة لحم بقري او جاموسي او بتلو
(مسلوقة او مشوية او صيلية فى الفرن بدون زيوت او دهون)
او 3 سمكات بلطي او 2 سمكة بوري (مشوية او صيلية بدون زيوت)
او 2 بيضة مسلوقة او علبة لولة مصفاة من الlait او صدر أرلب
او 350 جرام كفلة (مسلوقة فى الملل بدون دهون)
او 350 جرام جمبرى (مشوى او طاجن بدون زيوت او سمن)
او 2 قطعة جبنة قريش او 125 جرام جبنة قليلة الدسم

سناكس (بين الإفطار والسحور)

ثمرة فاكهة

(برتلالة - 1/2 موزة - تفاحة - كيوي - كمثرى)

الخضار

طبق سلطة خضراء + خضار مطبوخ بدون زيت او سملة بأى كمية
او 4 ملاعق خضار مسبك

السحور (إختار بند واحد فقط)

2 توست بنى + 1/4 كيلو جبنة بيضاء ملح خفيف او لait أوفيتا لait او + ثمرة فاكهة

قريش + شاي بحليب

او 2 توست بنى + 2 بيضة مسلوقة او أومليت بدون زيت + ثمرة فاكهة

او رغيف خبز سن + 9 ملاعق فول بملعقة زيت زيتون + شاي بحليب + ثمرة فاكهة

او 4 ملاعق كورن فليكس + كوب حليب خالي الدسم + ثمرة فاكهة

او 2 علبة زبادى لait او 1/4 لبن رايب لait + ثمرة فاكهة





نظام تثبيت ؟

الإفطار (مشروب - نشويات - بروتين - خضار)

عصائر (إختار بند واحد فقط)

كوب عصير بيور او فريش بدون سكر او 3 تمرات بكوب حليب خالي الدسم

بروتين (إختار بند واحد فقط)

1. نشويات (إختار بند واحد فقط)

او 18 ملعقة كبيرة ارز او مكرونة مسلوقة بدون سمن او زيت لصف فرخة او 2 شريحة لحم بقري او جاموسي او بتلو

او 6 ملاعق كبيرة ارز او مكرونة مطبوخين بشكل عادي

او 8 ملاعق فريكه

او 4 توست بني

او لصف رغيف بلدي او 2 رغيف سن

(مسلوقة او مشوية او صيلية في الفرن بدون زيوت او دهون)

او 3 سمكات بلطي او 2 سمكة بوري (مشوية او صيلية بدون زيوت)

او 2 بيضة مسلوقة او علبة لولة مصفاة من الاليت او صدر ارب

او 350 جرام كفلة (مسلوقة في الملل بدون دهون)

او 350 جرام جمبري (مشوي او طاجن بدون زيوت او سمن)

او 2 قطعة جبنة قريش او 125 جرام جبنة قليلة الدسم

سناكس (بين الإفطار والسحور)

ثمرة فاكهة

(برقالة - 1/2 موزة - تفاحة - كيوي - كمثرى)

الخضار

طبق سلطة خضراء + خضار مطبوخ بدون زيت او سملة بأي كمية

او 4 ملاعق خضار مسبك

السحور (إختار بند واحد فقط)

4 توست بني + 1/4 كيلو جبنة بيضاء ملح خفيف او لايت أوفيتا لايت او قريش + شاي بحليب

او 4 توست بني + 2 بيضة مسلوقة او أومليت بدون زيت

او 2 رغيف خبز سن + 9 ملاعق فول بملعقة زيت زيتون + شاي بحليب

او 8 ملاعق كورن فليكس + كوب حليب خالي الدسم

او 3 علبة زبادي لايت او 1/4 لبن رايب لايت



جدول العمل خلال أيام رمضان



رمضان كريم

لو نفسك تخس



خطة العمل كاملة خلال رمضان

اليوم	السحور	الإفطار
1 رمضان	نظام تثبيت 2	نظام تثبيت 2
2 رمضان	نظام تثبيت 2	نظام تثبيت 2
3 رمضان	نظام تثبيت 2	نظام تثبيت 2
4 رمضان	نظام تثبيت 2	نظام تثبيت 2
5 رمضان	نظام تثبيت 2	نظام تثبيت 2
6 رمضان	نظام تثبيت 2	نظام تثبيت 2
7 رمضان	نظام تثبيت 2	نظام تثبيت 2
8 رمضان	نظام تثبيت 2	نظام تثبيت 2
9 رمضان	نظام تثبيت 2	نظام تثبيت 2
10 رمضان	نظام تثبيت 2	نظام تثبيت 2

خطة العمل كاملة خلال رمضان



اليوم	السحور	الإفطار
11 رمضان	نظام تثبيت 2	نظام تثبيت 2
12 رمضان	نظام تثبيت 2	نظام تثبيت 2
13 رمضان	نظام تثبيت 2	نظام تثبيت 2
14 رمضان	نظام تثبيت 2	نظام تثبيت 2
15 رمضان	نظام تثبيت 1	وجبة مفتوحة
16 رمضان	نظام تثبيت 1	وجبة مفتوحة
17 رمضان	نظام تثبيت 1	وجبة مفتوحة
18 رمضان	نظام تثبيت 1	وجبة مفتوحة
19 رمضان	نظام تثبيت 1	نظام تثبيت 1
20 رمضان	نظام تثبيت 1	نظام تثبيت 1



خطة العمل كاملة خلال رمضان

اليوم	السحور	الإفطار
21 رمضان	نظام تثبيت 1	نظام تثبيت 1
22 رمضان	نظام تثبيت 1	وجبة مفتوحة
23 رمضان	نظام تثبيت 1	وجبة مفتوحة
24 رمضان	نظام تثبيت 1	وجبة مفتوحة
25 رمضان	نظام تثبيت 1	وجبة مفتوحة
26 رمضان	نظام تثبيت 1	وجبة مفتوحة
27 رمضان	نظام تثبيت 1	نظام تثبيت 1
28 رمضان	نظام تثبيت 1	نظام تثبيت 1
29 رمضان	نظام تثبيت 1	وجبة مفتوحة
30 رمضان	نظام تثبيت 1	وجبة مفتوحة

نظام المشبتون بعد الرجيم





نظام تثبيت 1

الإفطار (مشروب - نشويات - بروتين - خضار)

عصائر (إختار بند واحد فقط)

كوب عصير بيور او فريش بدون سكر او 3 تمرات بكوب حليب خالي الدسم

بروتين (إختار بند واحد فقط)

1. نشويات (إختار بند واحد فقط)

لصف فرخة أو 2 شريحة لحم بقري أو جاموسي أو بللو

أو 9 ملاعق كبيرة ارز او مكرونة مسلوقة بدون سمن او زيت

(مسلوقة او مشوية أو صينية في الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 3 ملاعق كبيرة ارز او مكرونة مطبوخين بشكل عادي

أو 4 ملاعق فريكه

أو 3 سمكات بلطي أو 2 سمكة بوري (مشوية أو صينية بدون زيوت)

أو 2 نوست بنى

أو 2 بيضة مسلوقة أو علبة تولة مصفاة من الاليت أو صدر أرلب

أو ربع رغيف بلدى أو رغيف سن

أو 350 جرام كفلة (مسلوعة في الملل بدون دهون)

أو 350 جرام جمبرى (مشوى أو طاجن بدون زيوت أو سمن)

أو 2 قطعة جبنة قريش أو 125 جرام جبنة قليلة الدسم



سناكس (بين الإفطار والسحور)

ثمرة فاكهة

(برلقاله - 1/2 موزة - لفاحة - كيوي - كمثرى)

الخضار

طبق سلطة خضراء + خضار مطبوخ بدون زيت او سمنة بأي كمية

او 4 ملاعق خضار مسبك

السحور (إختار بند واحد فقط)

2 نوست بنى + 1/4 كيلو جبنة بيضاء ملح خفيف أو لايت أوفيتا لايت أو قريش + شاي بحليب

أو 2 نوست بنى + 2 بيضة مسلوقة أو أومليت بدون زيت

أو رغيف خبز سن + 9 ملاعق فول بملعقة زيت زيتون + شاي بحليب

أو 4 ملاعق كورن فليكس + كوب حليب خالي الدسم

أو 2 علبة زبادى لايت أو 1/4 لبن رايب لايت



خطة العمل كاملة خلال رمضان للمثبتون بعد الرجيم



اليوم	السحور	الإفطار
1 رمضان	نظام تثبيت 1	وجبة مفتوحة
2 رمضان	نظام تثبيت 1	وجبة مفتوحة
3 رمضان	نظام تثبيت 1	وجبة مفتوحة
4 رمضان	نظام تثبيت 1	وجبة مفتوحة
5 رمضان	نظام تثبيت 1	وجبة مفتوحة
6 رمضان	نظام تثبيت 1	وجبة مفتوحة
7 رمضان	نظام تثبيت 1	نظام تثبيت 1
8 رمضان	نظام تثبيت 1	وجبة مفتوحة
9 رمضان	نظام تثبيت 1	وجبة مفتوحة
10 رمضان	نظام تثبيت 1	وجبة مفتوحة



خطة العمل كاملة خلال رمضان للمثبتون بعد الرجيم



اليوم	السحور	الإفطار
11 رمضان	نظام تثبيت 1	وجبة مفتوحة
12 رمضان	نظام تثبيت 1	وجبة مفتوحة
13 رمضان	نظام تثبيت 1	وجبة مفتوحة
14 رمضان	نظام تثبيت 1	نظام تثبيت 1
15 رمضان	نظام تثبيت 1	وجبة مفتوحة
16 رمضان	نظام تثبيت 1	وجبة مفتوحة
17 رمضان	نظام تثبيت 1	وجبة مفتوحة
18 رمضان	نظام تثبيت 1	وجبة مفتوحة
19 رمضان	نظام تثبيت 1	وجبة مفتوحة
20 رمضان	نظام تثبيت 1	وجبة مفتوحة

خطة العمل كاملة خلال رمضان للمثبتون بعد الرجيم



اليوم	السحور	الإفطار
21 رمضان	نظام تثبيت 1	نظام تثبيت 1
22 رمضان	نظام تثبيت 1	وجبة مفتوحة
23 رمضان	نظام تثبيت 1	وجبة مفتوحة
24 رمضان	نظام تثبيت 1	وجبة مفتوحة
25 رمضان	نظام تثبيت 1	وجبة مفتوحة
26 رمضان	نظام تثبيت 1	وجبة مفتوحة
27 رمضان	نظام تثبيت 1	وجبة مفتوحة
28 رمضان	نظام تثبيت 1	نظام تثبيت 1
29 رمضان	نظام تثبيت 1	وجبة مفتوحة
30 رمضان	نظام تثبيت 1	وجبة مفتوحة



كل عام وانتم بخير رمضان كريم



صفحة
لو نفسك تخس